

# 献立予定表

いこいの森

	朝食		昼食	夕食
11月 27日 日曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ゆずみそ	パン スープ 大根煮 デザート	ミートスパゲッティ たまごのスープ 小松菜のおろし和え	ぶりの煮付け (ら)カラスカレイの煮付け ひじきの炒め煮 キャバツの和風サラダ
11月 28日 月曜日	ご飯 味噌汁 たまご豆腐 たいみそ	パン スープ たまご豆腐 デザート	親子とじ キャバツと大豆のスープ煮 ほうれん草のおかかポン酢和え	あじの香り焼き (特ら)さわらの香り焼き きゅうりの酢のもの 眞沢山粕汁
11月 29日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	さばの梅肉焼き かぶの中華煮 冷や奴	牛肉のすき焼き風 (ら)豚肉のすき焼き風 トマトオムレツ 半平ときゅうりの甘酢和え
11月 30日 水曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 のり佃	パン スープ 切干煮 デザート	ポテトコロケ 厚揚げのとろみ煮 (特ら)豆腐のとろみ煮 ブロッコリーサラダ	赤魚の煮付け 白菜のめた 京風たまご焼き
12月 1日 木曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ゆずみそ	パン スープ れんこん煮 デザート	鶏肉のみぞれ煮 (ら)やわらか鶏団子のみぞれ煮 キヌサヤの卵とじ ほうれん草としらたきのお浸し	カラスカレイの辛子マヨステーキ 春雨とザーサイのスープ (ら)野菜のスープ きゅうりと長芋のごま酢和え
12月 2日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	鮭のクリームソースがけ 大根の香味炒め 春菊とキャバツのごま和え	豚肉のさっぱり煮 蒸し豆腐 えび焼売 (ら)やわらか豆腐焼売
12月 3日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	おでん盛り合わせ 甘塩鯖 きゅうりの甘酢和え	鶏肉のパン焼き 豆腐のきのこことじ ブロッコリーのお浸し

土曜おやつ

抹茶水ようかん